

Sobota 2025-03-29	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.8 ostr podstawowa Razem E: 2712.8 kcal B 117.1 g T 108.6 g W 333.6 g SFA 33.1 g Cukry 101.1 g Sól 11.9 g Błonnik 36.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g pomarańcza 100.00g;	Zupa pieczarkowa P/C 350.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Batonik twarogowy truskawka (mlekovita) produkt 40.00g;	chrupki kukurydziane 30.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;
1.8 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2373.0 kcal B 112.0 g T 85.3 g W 310.0 g SFA 30.9 g Cukry 83.5 g Sól 14.3 g Błonnik 43.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g pomarańcza 100.00g;	Zupa pieczarkowa P/C 350.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)
1.8 ostr łatwostrawna Razem E: 2418.4 kcal B 111.6 g T 75.4 g W 338.3 g SFA 26.6 g Cukry 113.1 g Sól 8.9 g Błonnik 30.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) sałata 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) Batonik twarogowy truskawka (mlekovita) produkt 40.00g;		Szynka wieprzowa duszona W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;
1.8 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2418.4 kcal B 111.6 g T 75.4 g W 338.3 g SFA 26.6 g Cukry 113.1 g Sól 8.9 g Błonnik 30.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) sałata 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) Batonik twarogowy truskawka (mlekovita) produkt 40.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Niedziela 2025-03-30

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.8 ostr podstawowa Razem E: 2608.4 kcal B 116.1 g T 72.4 g W 390.7 g SFA 35.6 g Cukry 119.3 g Sól 8.6 g Blonnik 31.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka soltysa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
1.8 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2524.6 kcal B 121.1 g T 81.2 g W 348.6 g SFA 39.1 g Cukry 81.8 g Sól 9.4 g Blonnik 41.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka soltysa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 125.0g (1, 7)
1.8 ostr łatwostrawna Razem E: 2316.3 kcal B 107.6 g T 58.3 g W 356.7 g SFA 32.6 g Cukry 116.6 g Sól 8.2 g Blonnik 27.7 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior gotowany W 100.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka soltysa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
1.8 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2241.5 kcal B 107.6 g T 50.1 g W 356.7 g SFA 27.2 g Cukry 116.6 g Sól 8.1 g Blonnik 27.7 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior gotowany W 100.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka soltysa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcję nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Poniedziałek 2025-03-31	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.8 ostr podstawowa Razem E: 2832.2 kcal B 152.1 g T 96.0 g W 356.8 g SFA 40.6 g Cukry 151.7 g Sól 12.3 g Błonnik 34.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g; banan 100.00g;	Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	biszkopty 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.8 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2451.4 kcal B 115.0 g T 83.4 g W 329.2 g SFA 32.6 g Cukry 93.8 g Sól 11.5 g Błonnik 42.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; kiwi 100.00g;	Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
1.8 ostr łatwostrawna Razem E: 2522.9 kcal B 148.0 g T 74.2 g W 327.8 g SFA 37.3 g Cukry 131.4 g Sól 11.2 g Błonnik 24.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Dynia duszona z olejem W 100.0g Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.8 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2474.1 kcal B 144.2 g T 65.1 g W 341.5 g SFA 29.5 g Cukry 133.2 g Sól 12.0 g Błonnik 25.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Dynia duszona z olejem W 150.0g Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)

Wtorek 2025-04-01	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.8 ostr podstawowa Razem E: 2913.4 kcal B 112.3 g T 118.7 g W 371.3 g SFA 43.7 g Cukry 155.5 g Sól 9.1 g Błonnik 39.9 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; mandarynki 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe P/C 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z kiszonej kapusty P/C 150.0g Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g;	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
1.8 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2695.1 kcal B 107.7 g T 116.4 g W 328.2 g SFA 42.5 g Cukry 103.2 g Sól 9.9 g Błonnik 47.6 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g mandarynki 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe P/C 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z kiszonej kapusty P/C 150.0g Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1.8 ostr łatwostrawna Razem E: 2393.6 kcal B 109.3 g T 61.3 g W 368.4 g SFA 30.1 g Cukry 126.0 g Sól 9.5 g Błonnik 37.2 g	Marchew gotowana W 90.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
1.8 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2318.8 kcal B 109.2 g T 53.1 g W 368.3 g SFA 24.6 g Cukry 126.0 g Sól 9.5 g Błonnik 37.2 g	Marchew gotowana W 90.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Brokuły gotowane W 150.0g Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Środa 2025-04-02

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.8 ostr podstawowa Razem E: 2304.2 kcal B 91.1 g T 69.4 g W 347.2 g SFA 33.6 g Cukry 124.6 g Sól 10.4 g Błonnik 37.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb razowy 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1.8 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2185.3 kcal B 100.7 g T 58.6 g W 336.9 g SFA 24.5 g Cukry 84.6 g Sól 10.1 g Błonnik 47.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
1.8 ostr łatwostrawna Razem E: 2267.2 kcal B 90.0 g T 63.2 g W 351.8 g SFA 32.3 g Cukry 117.7 g Sól 12.8 g Błonnik 36.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) sałata 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1.8 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2192.4 kcal B 89.9 g T 55.0 g W 351.8 g SFA 26.8 g Cukry 117.6 g Sól 12.8 g Błonnik 36.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) sałata 30.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Czwartek 2025-04-03

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.8 ostr podstawowa Razem E: 2970.3 kcal B 125.4 g T 120.5 g W 364.3 g SFA 35.5 g Cukry 113.6 g Sól 7.5 g Blonnik 31.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czarnej rzepy 150.0g (3, 10) Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;	sucharki 30.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt pitny z płatkami owsianymi owocowy produkt 250.00g; (1, 7)
1.8 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2762.5 kcal B 122.8 g T 113.6 g W 333.1 g SFA 31.5 g Cukry 80.2 g Sól 7.8 g Blonnik 40.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czarnej rzepy 150.0g (3, 10) Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz salata 100.0g (1, 7)
1.8 ostr łatwostrawna Razem E: 2272.2 kcal B 121.4 g T 54.4 g W 341.6 g SFA 26.9 g Cukry 117.1 g Sól 8.4 g Blonnik 29.3 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Bukiet warzyw gotowanych W 150.0g Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt pitny z płatkami owsianymi owocowy produkt 250.00g; (1, 7)
1.8 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2222.1 kcal B 113.8 g T 49.5 g W 347.0 g SFA 25.4 g Cukry 130.4 g Sól 7.7 g Blonnik 27.7 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt pitny z płatkami owsianymi owocowy produkt 250.00g; (1, 7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Piątek 2025-04-04	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.8 ostr podstawowa Razem E: 2751.4 kcal B 117.8 g T 89.1 g W 391.3 g SFA 33.0 g Cukry 129.0 g Sól 8.7 g Błonnik 44.0 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;	Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z selerą z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 130.0g (4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami (włoszczyzna, majonez) 149.9g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kaszka manna z jagodami (mlekovita) produkt 150.00g;
1.8 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2741.5 kcal B 129.4 g T 102.2 g W 352.0 g SFA 41.0 g Cukry 95.0 g Sól 10.6 g Błonnik 52.6 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;	Dorsz pieczony W 130.0g (4) Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selerą z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami (włoszczyzna, majonez) 149.9g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) hummus klasyczny 70.00g; (11) sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
1.8 ostr łatwostrawna Razem E: 2368.3 kcal B 111.6 g T 55.4 g W 372.0 g SFA 28.0 g Cukry 114.4 g Sól 7.4 g Błonnik 33.3 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Marchew gotowana W 150.0g Dorsz pieczony W 130.0g (4) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 149.9g (1, 7, 9) Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 70.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kaszka manna z jagodami (mlekovita) produkt 150.00g;
1.8 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2340.0 kcal B 104.8 g T 55.3 g W 372.0 g SFA 28.0 g Cukry 114.4 g Sól 7.4 g Błonnik 33.3 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 149.9g (1, 7, 9) Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 70.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kaszka manna z jagodami (mlekovita) produkt 150.00g;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -